16+

№ 1(37), 2014

Лечим без лекарств

Язва желудка

iStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru

Укрепляем желудок с помощью гимнастики

Травяные настои избавят от изжоги

Капустный сок при повышенной кислотности

Содержание

Причины заболевания.....3
Опыт читателей.....10
Здоровье с тарелки.....22
Фитотерапия и профилактика.....30

Фото Stockphoto/Thinkstockphotos//Fotobank.ru

Рана в желудке

Язвенная болезнь – это хроническое рецидивирующее заболевание, связанное с разрушением слизистой оболочки желудка или кишечника и ухудшающее пищеварение. Для нее характерны сезонные обострения, как правило, проявляющиеся весной и осенью.

Желудок – это резервуар, в котором пища расщепляется и переваривается. Для этого клетки вырабатывают соляную кислоту – вещество, легко разъедающее любую органику. Стенки желудка покрыты специальной слизью, чтобы кислота их не повредила.

При язвенной болезни кислота по той или иной причине все же попадает на слизистую оболочку пищевода, желудка или луковицы двенадцатиперстной кишки, и начинается разрушение. Также негативное действие на стенки желудка могут оказывать бактерии. При этом образуются раны в виде воронки. В редких случаях они возникают сразу в нескольких местах одновременно.

Обычно язва имеет овальную или округлую форму диаметром от 0,5-2 см, с четкой границей между пораженной и здоровой тканью. Язвы могут разрастаться вширь и вглубь тканей, словно «пожирая» стенки желудка.

Заживают раны медленно и не всегда исчезают бесследно: зачастую клетки слизистой заменяются на клетки соединительной ткани, и появляются рубцы. Из-за них форма желудка или луковицы двенадцатиперстной кишки может измениться, что приводит к нарушению их функции и другим серьезным заболеваниям.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

До недавнего времени считалось, что больные сами доводят себя до язвы неправильным питанием и вредными привычками. Однако, как выяснили ученые, чаще всего причина возникновения язвенной болезни кроется в патогенной деятельности бактерии хеликобактер пилори.

Микроорганизм прикрепляется к слизистой оболочке желудка и начинает ее разрушать. Этот коварный микроб умеет прятаться от лейкоцитов – клеток, с по-

мощью которых наш организм избавляется от непрошеных гостей. А когда воспалительный процесс стихает и иммунные клетки уходят, хеликобактер пилори снова начинает уничтожать стенки желудка. Так болезнь приобретает хронический характер, и справиться с ней без антибиотиков становится практически невозможно.

Микроорганизм передается от больного человека здоровому через пищу, воду, грязные руки или даже при поцелуе. Заразиться можно при использовании общей посуды, предметов личной гигиены, общении с животными. Не случайно люди с низкой санитарной культурой или питающиеся на ходу, всухомятку, в забегаловках болеют язвой гораздо чаще остальных.

По подсчетам медиков, хеликобактером пилори заражены более 70% жителей России. Однако большинство из них просто являются носителями и источниками заразы, оставаясь при этом здоровыми. Именно поэтому, если заболел один человек, лечиться следует всей семье.

Между тем не всегда в появлении язвы виновата инфекция. Ее наличие не объясняет сезонность обострений и подверженность заболеванию людей «трудных» профессий, связанных с большой психоэмоциональной нагрузкой (диспетчеров, шоферов).

Важную роль играет наследственная предрасположенность к заболеванию. Известны случаи, когда у однояйцевых близнецов, живущих в разных частях света и ведущих разный образ жизни, язва регулярно обострялась в одно и то же время, а само заболевание протекало совершенно одинаково.

Толчком к развитию язвы может послужить злоупотребление алкоголем и кофе, курение, неправильное питание, нарушение иммунитета, неврозы, переутомление, длительный стресс, перенесенная на ногах инфекция.

Нередко язва желудка и двенадцатиперстной кишки возникает на фоне повышенной кислотности, обострения гастрита, длительного приема некоторых лекарственных препаратов или пищевых добавок.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Генетическая предрасположенность к язвенной болезни обнаруживается у 40% пациен-

тов. Язвой страдают преимущественно молодые мужчины с 1-й группой крови, имеющие особую «язвенную» конституцию: высокие, худощавые, легковозбудимые.

Также заболеванию подвержены мужчины и женщины среднего возраста, имеющие избыточный вес.

Очень часто язвы развиваются у людей, перенесших инфаркт миокарда, сильные ожоги.

В группе риска находятся люди, чья профессия связана с сильным умственным и физическим напряжением. После пережитого стресса язва может образоваться в течение нескольких часов.

КАК УЗНАТЬ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА?

Для **язвы желудка** характерны тупые, ноющие, реже острые боли в верхней части живота. Обычно они возникают на пустой желудок и исчезают после приема пищи. Или же, наоборот, – возникают сразу или через полчаса-час после приема пищи. Это зависит от места расположения язвы.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки отличают ночные и утренние «голодные» боли в подложечной области, отдающие под лопатки. Дело в том, что у язвенников секреция желудочного сока ночью не снижается.

При язвенной болезни пациент постоянно испытывает сильный голод, но при этом заметно теряет в весе, так как из-за боязни болей воздерживается от еды. Возникает непереносимость жирных продуктов.

Также больные жалуются на запоры, метеоризм, отрыжку с запахом прогорклого масла или тухлых яиц. Возможна изжога – жжение в животе и за грудиной.

Иногда при обострении появляется рвота, приносящая облегчение. Она возникает без предшествующей тошноты. А вот температура тела при язвенной болезни никогда не повышается.

Иногда встречаются «немые» язвы, которые протекают скрыто, без симптомов. Например, если пациент принимает противовоспалительные средства. Это опасно тем, что больной узнает о своем недуге, когда уже столкнулся с его осложнениями.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Нелеченая язва разрастается вширь и вглубь стенки желудка

или двенадцатиперстной кишки. Если этот процесс не остановить, развиваются опасные для жизни осложнения.

Когда рана повреждает сосуды, открывается **язвенное кровотечение**. Сначала боль в желудке усиливается, но когда кровь уже идет – уменьшается или исчезает совсем (кровь нейтрализует соляную кислоту). Пациент ощущает внезапную слабость, головокружение, бледнеет, его артериальное давление падает, руки и ноги холодеют, начинается рвота кровью. Больной испытывает сильную жажду. При кровотечении необходимо срочно вызывать бригаду «скорой помощи», так как оно очень опасно для жизни.

Иногда язва разъедает стенку желудка или двенадцатиперстной кишки насквозь, так что их содержимое попадает в брюшную полость. Это называется **перфорацией**, или **прободением, язвы**. Пациент испытывает острую непроходящую боль в верхней части живота, возможен болевой шок. Пульс становится частым и слабым, кожа бледнеет, давление падает. При отсутствии экстренной помощи может развиться перитонит – воспаление брюшины, представляющее непосредственную угрозу для жизни.

Растущая язва может повредить также другие органы – поджелудочную железу, печень. Возможно спаивание желудка с соседними органами (желчным пузырем, толстой кишкой) и образование в этом месте свища (прохода из одного органа в другой).

Запущенная язва желудка может послужить причиной образования злокачественных опухолей.

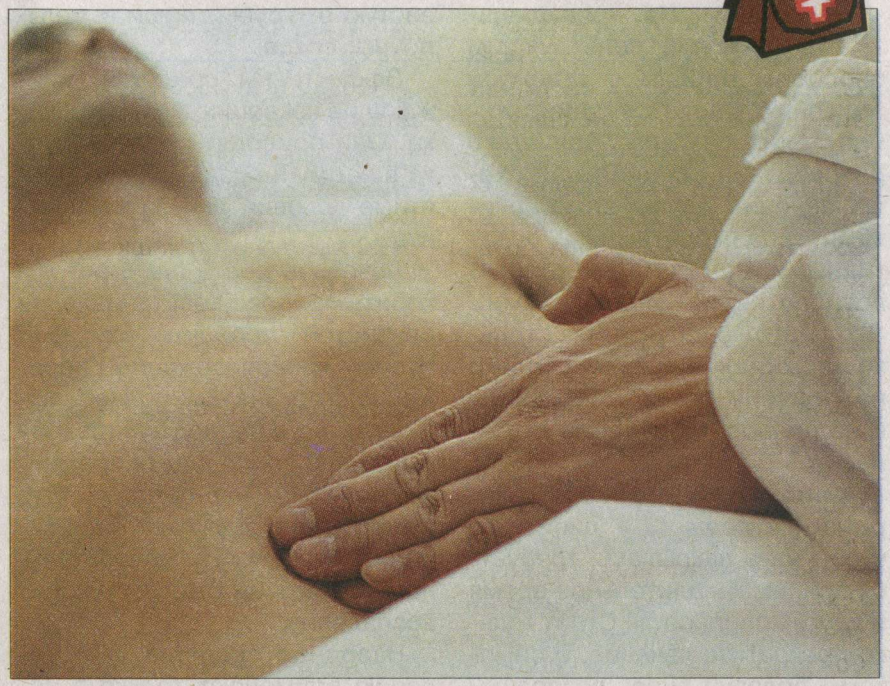
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Для диагностики язвенной болезни гастроэнтеролог сначала собирает анамнез: узнает у больного, когда, как и где проявляются боли, не было ли язвенников в семье, интересуется образом жизни, питанием и т. д.

Затем специалист проводит пальпацию живота (при язве наблюдается напряжение брюшной стенки в подложечной области и в левом подреберье).

Затем у больного из вены берут кровь, чтобы определить содержание антител к хеликобактеру пилори.

Также назначается эндоскопическое исследование слизистой желудка для определения



расположения и размеров язвы, а также выявления осложнений.

С помощью специального зонда берется порция желудочного сока, а также соскоб со стенок желудка для определения уровня кислотности и непосредственного выявления инфекции.

При подозрениях на осложнения проводят рентгенологическое исследование желудка.

БЕГОМ К ВРАЧУ

Если язва обнаружена вовремя и сразу же начато лечение, она легко рубцуется за 4–8 недель в зависимости от размеров и глубины.

Заживление язвы не означает полного излечения. Если после рубцевания язвы прекратить поддерживающее лечение, то в течение первого года у 70–80% пациентов язва появится вновь, причем у 30–40% – в течение первых 3 месяцев.

Язву двенадцатиперстной кишки лечат обычно 1-2 месяца, язву желудка – 2-3 месяца.

На сегодняшний день лучшим способом борьбы с язвенной болезнью является уничтожение хеликобактера. Для этого разработана специальная схема лечения двумя антибиотиками, спазмолитиками, седативными и антацидами (противокислотными препаратами). Этот метод рассчитан не столько на заживление язвы, сколько на причину ее возникновения и на полное избавление от болезни.

Антибиотики принимают коротким курсом (3-7 дней). Но чтобы язва закрылась, требуется принимать длительное время и другие препараты. Стоит только прекратить лечение, и симптомы болезни вновь возвращаются.

Антациды нейтрализуют соляную кислоту, повышают защитные свойства слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и способствуют скорейшему рубцеванию язвы. Они быстро убирают неприятные ощущения и почти не имеют побочных эффектов.

Также больным советуют перед едой принимать обволакивающие препараты, которые, растворяясь в желудке, образуют пленку, защищающую слизистую от грубой пищи и желудочных соков.

Эффективны средства, снижающие секрецию желез желудка. Они приводят среду желудка в норму и создают благоприятные условия для заживления язвы.

Лечебная диета помогает ускорить процесс восстановления слизистой оболочки желудка. Чтобы кровоснабжение пораженного органа шло полнее, эффективнее, в период рубцевания язвы надо после еды непременно полежать час-полтора. Это существенно улучшает пищеварение, поскольку в горизонтальном положении быстрее уходит воспаление.

Народные средства, фитотерапию применяют только в период ремиссии, чтобы предупредить обострение.

Успех лечения и профилактики язвенной болезни зависит от выполнения пациентом рекомендаций, отказа от алкоголя, курения, лекарств, поражающих слизистую оболочку (анальгетиков, нестероидных препаратов, противовоспалительных средств). Следует также избегать стрессов.

Если на слизистой оболочке образуется множество рубцов, это может привести к ее де-

формации и сужению выходного отдела желудка. В этом случае требуется операция. Также обратиться к хирургам придется, если язвенная болезнь часто обостряется, язва становится все больше, глубже или долго не рубцуется, возникают кровотечения и другие осложнения.

ПРОФИЛАКТИКА

При соблюдении здорового образа жизни и режима питания от язвы можно избавиться и без медикаментозной терапии. Однако если больной не придерживается необходимых правил профилактики, рецидив неизбежен.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Язвенник обязан знать, что прием пищи сам по себе на 1,5-2 часа снижает агрессивность желудочного сока. Поэтому крайне важно воспитать в себе привычку есть в одни и те же часы и питаться дробно – 5-6 раз в день. Соблюдать строгую диету при стойкой ремиссии не стоит, но нужно придерживаться регулярного приема пищи.

После излечения язвы больные не реже 2 раз в год должны пройти врачебный осмотр, а при необходимости – обследование.

Курильщикам придется отказаться от своей привычки. Курение – один из самых частых провокаторов болезни.

Заживлению язвы мешает интенсивная умственная и физическая деятельность, поэтому в период обострения избавьте больного от перегрузок. Переутомление и отсутствие отдыха вредно в остром периоде – именно из-за этого врачи часто предлагают лечение в больнице.

Язвенникам не рекомендуется работать в вечернюю или ночную смену. Врачи советуют по возможности отказаться от командировок с дальними перелетами.

Необходимо вылечить зубы, чтобы освободиться от источников инфекции в полости рта.

На органы пищеварения влияет работа вегетативных нервных центров спинного мозга. Поэтому при язвенной болезни важно заботиться о здоровье позвоночника, особенно грудного отдела.

Больному пойдут на пользу седативные препараты: элеутерококк, женьшень, аралия.

Фото RyanMc Vay/Digital Vision Thinkstockphotos// Fotobank.ru

Кладезь витаминов

Предлагаю такой метод лечения язвы желудка. Разотрите свежий куриный желток, добавьте примерно такое же количество порошка какао, свежего сливочного масла и меда. Мед лучше брать летний, настоящий, без добавления сахара. Все компоненты тщательно перемешайте до получения однородной массы.

Принимайте средство по 1 ст. ложке через каждые 3 часа за 30–40 минут до еды на протяжении 2 недель. В день нужно съесть не менее 5 порций. Затем сделайте перерыв на 2 недели, после чего курс лечения повторите.

Мед – это кладезь витаминов, в нем содержится сахар, а он, как известно, залечивает внутренние язвы. Сливочное масло смазывает поверхность язвы, тем самым предохраняет слизистую желудка от дальнейшего разъедания. Жирные кислоты, входящие в состав какао, убивают бактерии.

Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки Нижегородской обл.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!
Экстракт Алоэ по Филатову
поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко, г. Челябинск.

Разработка **«Экстракта Алоэ»** по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вызывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях: глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей **с сахарным диабетом.**

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы: с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Укрощение боли

Я страдал язвой желудка много лет. Мне посоветовали для лечения очень хороший рецепт.

1 ст. ложку измельченных сухих корней и стеблей чистотела (если будете покупать в аптеке, берите пачку с пометкой «для ванн») на ночь залейте 2 стаканами кипятка, укройте, а утром процедите. Принимайте в 3 приема – утром, днем и вечером за полчаса до еды. Настой сразу заедайте 1 ст. ложкой свеженатертой на мелкой терке моркови, в которую добавьте немного растительного масла. Курс лечения – 7 дней. Затем сделайте перерыв на 2 дня и продолжите лечение по такому расписанию: месяц прием, месяц перерыв.

В первую неделю возможно обострение и боли – это нормальная реакция. Через полгода повторите курс, а затем для профилактики еще 2 года каждую весну и осень пропивайте отвар по одному месяцу. Язва перестанет терзать ваш желудок.

Ю. ШЕПИН, Ярославская обл.

Фото В. КОМАРОВОЙ.

Доктор змеевик

В домашней аптечке нашей семьи (еще бабушка так завела) всегда есть корень змеевика лекарственного (он продается в аптеке). Им мы лечимся от расстройства желудка, дисбактериоза, воспалений слизистых оболочек полости рта.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, диарее и дизентерии 4 ч. ложки измельченных корней змеевика залейте 0,5 л кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день за полчаса до еды.

В. КОЛОСОВА, Ярославская обл.

Медовая терапия

Известно, что мед – лучший друг желудка, помощник и лекарь.

Это превосходное лечебное средство при язве, гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В нашей семье мед не переводится, его мы берем у знакомого пасечника в деревне, где отдыхаем в летние месяцы. В пользе меда убедились на собственном опыте и теперь не променяем этого лекаря ни на какую таблетку.

Мой старший сын с помощью меда достаточно быстро справился с гастритом, который заработал на сухомятке. Сын лечился водным раствором меда: 1–2 ст. ложки на стакан воды.

При желудочно-кишечных заболеваниях мед лучше всего принимать 3–4 раза в день (суточная доза не больше 150 г). Рекомендуется есть мед утром и вечером по 30 г, а в обед 40 г. Теплый медовый раствор быстро всасывается, снижает уровень кислотности и не раздражает желудок. Мед, разведенный в холодной воде, наоборот, повышает кислотность желудочного сока.

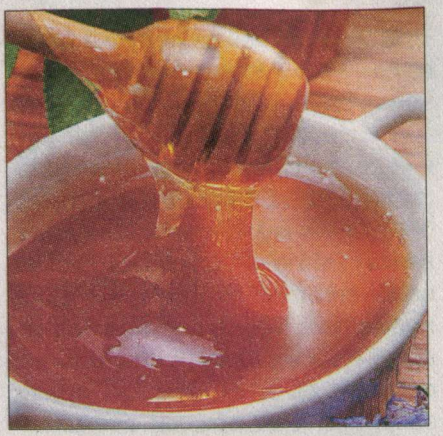


Фото iStockphoto/Thinkstockphotos//Fotobank.ru

Я снимаю боли в желудке и кишечнике огуречным соком, смешанным с медом.

А иногда настаиваю в стакане кипятка 1 ст. ложку семян укропа и 1 ст. ложку меда, процеживаю, охлаждаю и принимаю по полстакана 3 раза в день. Это средство не только убирает боль, но и налаживает работу кишечника, избавляет от метеоризма.

Для успешного лечения желудка нужно обязательно отказаться от кофе, пряностей, алкоголя, жирной и копченой пищи, консервов, бульонов, кислых продуктов.

Н. САМСОНОВА, г. Пенза.

* * *

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки советую перед едой съедать немного меда.

За час до завтрака и обеда: по утрам – 1 ст. ложку, днем – по 2 ст. ложки. По вечерам, через 3 часа после ужина – по 1,5–2 ст. ложки. Мед надо есть подогретым. Курс медового лечения – 15-20 дней.

При повышенной кислотности желудочного сока тоже поможет мед. 1 ст. ложку нужно развести в стакане теплой воды и выпивать за 1,5–2 часа до еды.

Ю. ЛЮБОМИРОВА, Костромская обл.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos/ Fotobank.ru

Жир тоже полезен

Язву желудка знаю не понаслышке. Острые боли, изжога изнуряли, отнимали силы. Казалось, выход только один – ложиться на операцию. Помогла давняя подруга моей бабушки, которая стала лечить мою язву народными средствами.

Вот рецепт ее чудодейственной смеси. Возьмите в равных частях мед, свежий белый козий жир и 2–3 листика столетника. Жир перетопите, а листья столетника проверните через мясорубку. Потом смешайте жир, столетник и мед в эмалированной миске и нагревайте массу на паровой бане, постоянно помешивая деревянной ложкой. Затем полученную смесь еще горячей разлейте по небольшим банкам, остудите и поставьте в холодильник. Принимайте это снадобье по 1–2 ст. ложки за полчаса до еды. На курс лечения потребуется 1,5 л средства.

Через 2 недели после завершения курса язва у меня зарубцевалась, и вот уже 12 лет как с желудком все в порядке, болезнь не возвращается.

Я потом узнал, что мед, козий жир и столетник оказывают противовоспалительное и бактерицидное действие и что рецепт этот давно успешно применяется в народной медицине.

Л. ЛЕСКОВ, Челябинская обл.

Прополис спешит на помощь

Один мой знакомый пчеловод утверждает, что еще никогда не обращался к врачам за помощью. Все свои недуги он излечивает продуктами пчеловодства. Особенно ценным, по его мнению, является прополис.

Мой знакомый успешно помог родственнику, который страдал язвой двенадцатиперстной кишки. Пчеловод брал 10 г измельченного прополиса, заливал 100 мл 70%-ного этилового спирта, в течение 30 минут взбалтывал, затем ставил на 3 суток настаиваться, после этого снова взбалтывал и держал в холоде 2 часа, затем фильтровал через бумагу.

Пчеловод поручил больному принимать приготовленный настой по 15–20 капель с кипяченым молоком 3 раза в день за 1–1,5 часа до еды в течение 20 дней, а через 2 недели курс повторить. После лечения язва зарубцевалась.

М. СТАНКЕВИЧ,
г. Витебск, Беларусь.

Обратитесь к березе

Когда моему мужу было 40 лет, у него заболел желудок. Супруг после еды не знал, куда деться от боли. Врачи нашли у него луковичную язву желудка, но муж отказался ложиться в больницу. Я вылечила его сама березовыми почками.

Брала 2 ст. ложки почек белой бородавчатой березы, заливала 0,5 л водки и настаивала 10 дней в темном месте.

Муж принимал настойку по 1 ч. ложке перед едой в течение 2 недель, и боли прекратились. Но еще 2 недели он принимал настойку для полнейшего выздоровления. С тех пор забыл о болях в желудке.

Моему мужу сейчас 70 лет, и желудок больше его ни разу не беспокоил.

С. САХАРОВА,
Республика Чувашия.

Чага одолеет язву

Этот рецепт я испытала на себе, и он мне помог справиться с язвой желудка.

Смешайте и как следует разотрите 1/2 стакана измельченной чаги, 2 сырых яйца (желательно свежих), 1 ст. ложку меда и маленький кусочек сливочного масла. Это лекарство нужно принимать на голодный желудок утром, а потом обязательно полежать.

Л. ВИНОГРАДОВА,
г. Медвежьегорск, Республика Карелия.

Спасла дойная козочка

8 лет назад у мужа обнаружили язву желудка. Дважды в год он лежал в больнице. Чем только его не лечили, но полного выздоровления так и не наступало. Я стала всюду собирать рецепты лечения язвы, прислушивалась к разговорам людей. И все-таки нашла чудодейственное средство излечения язвы желудка: козье молоко! Пришлось купить дойную козочку, сейчас в деревнях многие предпочитают держать коз вместо коров.

Утром натощак муж выпивал 2 стакана еще теплого козьего молока, а через 2 часа 1/2 стакана свежевыжатого картофельного сока. В обед он принимал 1 ст. ложку сока алоэ (я покупала его в аптеке), а вечером – 1/2 стакана сока лопуха большого, который я выжимала из толстых стеблей растения. В течение дня муж пил козье молоко столько, сколько хотел.

Так он лечился в течение месяца, затем мы сделали перерыв на месяц и провели еще один курс лечения. Когда муж поехал на очередное обследование, оказалось, что язва зарубцевалась и операция не потребуется. Но козье молоко муж все равно продолжает пить, оно очень вкусное и полезное. Этим напитком я вылечила маленькую дочку от дисбактериоза. Молоко быстро помогает при пищевых отравлениях.

Е. МЕРЦАЛОВА,
Владимирская обл.

Чего боится язва?

Я лечу язвенную болезнь травами.

Смешиваю фенхель, ромашку, корни алтея и солодки в равных количествах, 1 ст. ложку сбора заливаю стаканом кипятка, настаиваю 20 минут и процеживаю. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Кроме того, 1 ст. ложку березовых почек заливала стаканом воды, кипятила 30 минут, охлаждала, процеживала и принимала по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При кровотечениях эффективно такое снадобье. Залейте 3 ст. ложки травы спорыша (горца птичьего) стаканом горячей кипяченой воды, нагревайте 15 минут на водяной бане, охладите в течение 45 минут при комнатной температуре, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Все травяные настои нужно принимать 3–4 недели. Первые 2 недели одновременно с травами полезно употреблять спиртовую настойку прополиса по 30 капель 2 раза в день до еды.

В. ВОЛОДИНА,
Иркутская обл.

Заготовьте вереск

Свою язву желудка моя мама вылечила отваром вереска. Она его готовила так: 1 ст. ложку травы заливала стаканом кипятка, настаивала и принимала сначала по 1/2 стакана за 30 минут до еды, а через месяц уже пила постоянно вместо чая.

Мама вылечилась быстро, но продолжала принимать отвар для профилактики. Вереск полезен также для сердца, почек и сосудов.

Я уверена, что благодаря этому отвару моя мама редко болела и прожила до 93 лет.

А. ЗЕНЧЕНКО,
г. Нижний Новгород.

Облепиха для желудка

Не так давно у меня началось сильное обострение язвенной болезни. Лекарственные препараты не помогали, и я решил лечиться народными средствами. Сначала в течение 3 недель 2 раза в день натощак принимал по 2 ст. ложки облепихового масла. Потом еще 3 недели 2 раза в день, но уже по 1 ст. ложке. Боли прошли уже через неделю.

А после обследования у гастроэнтеролога выяснилось, что язва зарубцевалась.

В. КОРЕНЕВ, Самарская обл.

Фото Vilax|Dreamstime.com\Dreamstock.ru

Мне помогает золотой ус

При обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки я пью настой из листьев золотого уса. Пользуюсь этим растением очень давно, уже около 10 лет, вопреки предостережениям некоторых людей о его аллергенности (хотя аллергией я страдаю больше 20 лет).

Настой готовлю так. Беру один лист длиной 20 см (или два, если они маленькие), мелко режу, складываю в литровую банку и заливаю крутым кипятком доверху. Закрываю капроновой крышкой, укутываю и настаиваю сутки. Принимаю по 50 мл 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Отвар не портится при комнатной температуре. Мне такое лечение помогает очень быстро, через 2–3 дня я уже могу без болей принимать пищу.

Т. АНИСИМОВА,

п. Беляйково Нижегородской обл.

Цветочный отвар

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в периоды возможного обострения заболевания (весна и осень) рекомендуется такое средство из иван-чая.

Смешайте по 1 ст. ложке листьев иван-чая и липового цвета, по 1 ч. ложке цветков ромашки аптечной и плодов фенхеля. 2 ст. ложки сбора залейте стаканом кипятка, доведите до кипения и поварите в течение 15 минут. Затем отвар охладите при комнатной температуре, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Е. КОЛУЗАКОВ,
Тверская обл.

Осиновая лапша остановит обострение

Хочу поделиться своим рецептом лечения язвы. Я избавился от болезни, и с тех пор она меня больше не донимает.

Выручила кора осины. Ее лучше всего собирать весной (в конце апреля – начале мая). Срезать кору надо с толстых веток. Затем ее следует хорошенько промыть водой, высушить, мелко нарезать лапшой. Горстку сырья положите в эмалированную литровую кружку, залейте 0,5 л воды и прокипятите 10–12 минут. Затем дайте отвару полчаса настояться и процедите. Принимайте стакан отвара вечером перед сном через 2 часа после ужина. Отвар горький, поэтому для улучшения вкуса можно добавить 1 ч. ложку меда. Курс лечения – 7 дней. Затем сделайте перерыв на 2-3 дня и повторите процедуру.

Во избежание рецидива для профилактики я пил отвар по 2–3 дня весной и осенью. Сейчас не нуждаюсь даже в профилактике, прошла моя язва.

С. СЫРОВ,
Нижегородская обл.

Целебное алоэ

При язвенной болезни желудка выдерживаю на нижних полках холодильника листья 5-летнего алоэ, предварительно завернув их в черный пакет, чтобы не проникал свет.

Через 3 дня алоэ измельчаю, добавляю растопленный свиной или гусиный жир, кагор или любое сухое вино (на 5 крупных листиков алоэ – 3 ст. ложки жира и 3 ст. ложки вина).

Принимаю средство по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Л. МАРКОВА,
Забайкальский край.

* * *

Есть у меня рецепт, с помощью которого муж вылечился от язвы желудка.

Возьмите по 1 стакану меда, коньяка армянского «5 звездочек», листьев алоэ (не моложе 5 лет), нарезанных ножом из нержавеющей стали, 40 капель 5-процентного йода, 8 листиков комнатного растения калачик (или герань). Лучше сделать сразу двойную порцию, получится 1 л смеси. Принимать нужно по 1 ст. ложке за 15 минут до еды.

Мой муж выпил этого лекарства очень много (7 раз делали). Но после лечения болезнь больше не возвращалась.

Н. ЕМЕЛЬЯНЕНКО,
г. Елец Липецкой обл.

* * *

Этот рецепт помог моей племяннице вылечить язву желудка.

Она смешивала по 100 г меда, сливочного масла, какао, 10 г измельченного алоэ и принимала по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день за 30 минут до еды.

Т. ПАНИНА,
Оренбургская обл.

Девясил прибавит сил

В лечении больного желудка, в том числе язвы, поможет девясил. 1 ст. ложку измельченных корней девясила залейте стаканом кипятка, через 2 часа процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

С. ЖЕСКОВ, г. Октябрьский, Башкортостан.

ХВАТИТ БОЛЕТЬ! ХВАТИТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ВРАЧЕЙ!

ВРЕМЯ ПРОСТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

ЭТО СДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ ЛЕГКО С ПОМОЩЬЮ полезных книг из серии «САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ» и «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Эти жизненно полезные книги помогут вам получить достаточное медицинское образование, чтобы справиться с любыми недугами, портящими вашу жизнь и жизнь ваших родственников.

16+

«Что надо знать о здоровье. АТЕРОСКЛЕРОЗ И ДРУГИЕ СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ» №10 (2011) – *если вы про что-то и позабудете, прочитав эту книгу, то это будет болезнь, которая мучила вас слишком долго и несправедливо.* **Книга №319**

«Что надо знать о здоровье. ГАСТРИТ, РЕФЛЮКС, ЯЗВА ЖЕЛУДКА» №15 (2011) – *изучив рекомендации лучших специалистов, вы станете есть, что вам нравится, без страха бежать после обеда за таблетками.* **Книга №322**

«Что надо знать о здоровье. КОЛИТ, ЭНТЕРИТ, ДУОДЕНИТ» №16 (2011) – *вы позабудете о своих мучениях и не будете вздрагивать, когда услышите с экрана телевизора об этих болезнях. Вас это уже не будет касаться.* **Книга №327**

реклама ЗАО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1025203016233

ВЫБИРАЙТЕ КНИГИ СЕЙЧАС - ЗАПЛАТИТЕ ПОТОМ!

Когда книги будут уже в ваших руках!

«Что надо знать о здоровье. ПОЛИАРТРИТ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ» (2011) – *прочитав эту книгу, через какое-то время на жалобы близких «Замучил полиартрит», вы ответите: «Замучил... кто?»* **Книга №330**

Что надо знать о здоровье. ОСТЕОХОНДРОЗ, СКОЛИОЗ, МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА» (2011) – *от нескончаемых болей в спине можно избавиться навсегда, если не заниматься самолечением, а купить нашу книгу и последовать ее советам. Позвоночник отблагодарит вас.* **Книга №349**

ЗАКАЗАТЬ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИЖКИ МОЖНО НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ (ВЫБЕРИТЕ, КАК ВАМ УДОБНЕЕ):

1. **ПОЗВОНИВ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-17-10**
2. **Заполнив бланк заказа, укажите номера книг и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.**
3. **Прислав заявку на электронный адрес kniga@gmi.ru**

Внимание! Рассылка осуществляется только на территории Российской Федерации при заказе от 150 рублей.

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию. На почте при получении бандероли в описи указывается итоговая сумма заказа, которую вы должны будете оплатить. В нее входят сумма заказа+стоимость почтовых услуг.

КНИГА №	___шт.	КНИГА №	___шт.	КНИГА №	___шт.	КНИГА №	___шт.
						КНИГА №	___шт.

Ф.И.О. _____

индекс: _____ адрес: _____

обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Разрешенные продукты

Напитки – некрепкий чай, чай или слабое какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия – пшеничный хлеб белый (вчерашней выпечки), сухари белые, печенье несдобное или галетное.

Закуски – сыр неострый, ветчина нежирная и несоленая, салат из отварных овощей, мяса и рыбы, колбаса докторская, молочная и диетическая.

Молочные продукты – молоко цельное, сухое или сгущенное, сливки, свежепротертый творог, некислая сметана, некислая простокваша.

Жиры – масло сливочное несоленое, рафинированные растительные масла в готовых блюдах.

Яичные блюда – яйца всмятку (не более 2 штук в сутки), омлет паровой.

Супы – супы из протертых круп, суп-пюре из вареных овощей (кроме капусты) на отваре из круп или разрешенных овощей, молочный суп с мелкой вермишелью. В супы добавляют молоко, сливки, яйцо.

Овощи – картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ранние тыква и кабачки; в супы в ограниченном количестве кладут зеленый горошек и мелко шинкованный укроп.

Мясные и рыбные блюда – говядина нежирная, телятина, курица, кролик, индейка, нежирные сорта рыбы (судак, карп, окунь и др.). Мясо и рыбу готовят в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей, отваривают куском.

Крупы – манная, гречневая, овсяная, рис; каши варят на молоке или воде. Вермишель или макароны мелко рубленные, отварные.

Фрукты, ягоды, сладости – сладкие сорта зрелых фруктов, ягод в виде компотов, киселей, муссов, желе, в запеченном виде, сахар, варенье, зефир, пастила.

Соки – сырые из разрешенных овощей, сладких ягод и фруктов, отвар из плодов шиповника.

Фото Е. СОБОЛЯ.

Запрещенные продукты

- Мясные, рыбные и крепкие овощные отвары и бульоны.
- Грибы, жирные сорта мяса и рыбы.
- Соленья, копчености, маринады, мясные и рыбные консервы, все овощные закусочные консервы.
- Сдобное тесто, пироги, черный хлеб.
- Сырые непротертые овощи и фрукты; белокочанная капуста, репа, редька, щавель, шпинат, лук, огурцы.
- Мороженое, квас, черный кофе, газированные напитки, шоколад, все соусы, кроме молочного.

Варим, парим, но не жарим

Так как язва желудка – болезнь, напрямую влияющая на качество переваривания и усвоения пищи, пациенты обязаны неукоснительно соблюдать диету.

Питаться желательно разнообразно и часто: каждые 3–4 часа небольшими порциями. Пища должна быть теплой, чтобы не раздражать слизистую желудка. Очень важно правильно приготовить продукты. Грубая еда раздражает слизистую оболочку и рецепторы желудка, затрудняя заживление язв, поэтому пища должна быть отварной, приготовленной на пару или в духовке без образования корочки. В период обострения пищу желательно есть в протертом виде.

Из рациона нужно исключить продукты с обилием клетчатки и клеточных оболочек, так как больному желудку сложно переваривать такую пищу.

Постарайтесь употреблять меньше репы, редиса, редьки, фруктов с грубой кожицей. Избегайте кислых ягод: клюквы, вишни, крыжовника, смородины.

При язве желудка противопоказаны жирные сорта мяса и рыбы, кожа птицы, хрящи, жареные блюда, крепкие мясные бульоны, грибные супы, свиное сало, соленья и острые приправы, колбасы, консервы, сдобное тесто, ржаной хлеб, пироги, мороженое, шоколад, алкоголь, газированные напитки, квас, крепкий кофе и какао.

В меню можно включить черствый белый и серый пшеничный хлеб, сухари, несдобное печенье, супы – молочные, крупяные и овощные, паровые котлеты, фрикадельки, вареные курицу и рыбу (судак, щука, окунь), мясные пюре и пудинги, яйца всмятку или омлет, цельное молоко, сливки, творог, некислый кефир, ряженку, сливочное, рафинированное подсолнечное, оливковое масло, каши, отварные макароны.

Из овощей полезны морковь, картофель, свекла, кабачки, тыква, цветная капуста, зеленая фасоль. Их отваривают или готовят на пару. Из фруктов ешьте все сладкие сорта, без кожуры, лучше запеченные (яблоки, груши, бананы).

Пить желательно кисели из некислых ягод (малина, клубника, земляника) – они обладают обволакивающим и смягчающим действием.

Также можно употреблять отвары из шиповника, пшеничных отрубей, негазированную минеральную воду, зеленый чай, компот из протертых сухофруктов.

По мере улучшения состояния больного и при стойком прекращении боли питание можно постепенно расширять.

В период ремиссии нет необходимости соблюдать строгую диету, но даже в это время нужно избегать продуктов, сильно возбуждающих секрецию кислоты желудка.

Страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется, в особенности весной, пить щелочные минеральные воды с хлоридными веществами, сочетающими в себе соли натрия, кальция и магния, в частности боржоми, ессентуки-4, ессентуки-17.

Фото Е. СОБОЛЯ.

Чем затушить огонь язвы

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период затихания обострения и не менее полугода после него, а также при обострении хронического гастрита с повышенной кислотностью назначают стол № 1.

Пищу употребляют 5–6 раз в сутки, хорошо ее пережевывая. Рекомендуется избегать слишком горячей или слишком холодной еды. Поваренную соль ограничивают до 5–8 г.

В зависимости от состояния пациента и течения язвенной болезни назначают одну из разновидностей стола № 1 по степени раздражающего действия на желудок и механической обработки продуктов. Выделяют диету №1а, диету № 1б, диету № 1 непротертую и диету № 1 протертую.

ДИЕТА № 1А

Курс лечебного питания обычно начинают с диеты №1а. Она способствует заживлению язв и эрозий, уменьшает воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в условиях строгого постельного режима диета обеспечивает потребности организма в пищевых веществах, уменьшает боли, отрыжку, изжогу, тошноту, рвоту.

Примерное меню диеты № 1а

Завтрак: паровой омлет, сливочное масло, стакан пастеризованного молока.

Второй завтрак: стакан киселя из шиповника.

Обед: слизистый отвар из овсяных хлопьев, суфле из отварной трески, фруктовый кисель.

Полдник: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин: молочная манная каша или каша из геркулесовой крупы, кисель молочный или фруктовый.

Перед сном: стакан молока или минеральная вода комнатной температуры, заранее открытая для выведения углекислого газа.

ДИЕТА № 1Б

Следующий этап лечения язвы – диета № 1б, которая назначается в период обострения болезни при наличии симптомов «раздраженного желудка»: болей, изжоги, тошноты, рвоты. Данную диету соблюдают 10–12 дней, едят 5–6 раз в сутки. Пища должна быть жидкой или кашицеобразной консистенции, сваренной в воде или на пару. Допускается употребле-

ние 100 г сухарей из белого хлеба высшего сорта, молочного или сметанного соуса. Из жиров разрешаются масло сливочное или оливковое, рафинированное подсолнечное, соевое, кукурузное. Диета № 1б включает большее количество паровых блюд из протертых мяса и рыбы (фрикадельки, котлеты, кнели, рулеты, суфле). В рацион вводят протертые молочные каши, муссы из протертых (рисовой, овсяной, перловой, гречневой, ячневой) круп, приготовленные на пару.

Примерное меню диеты № 1б

Завтрак: паровой омлет, рисовая каша с фруктовым пюре, отвар шиповника.

Второй завтрак: фруктовый или молочный кисель.

Обед: суп овсяный протертый на молоке, фрикадельки мясные или суфле из мяса курицы, фруктовое желе или молоко.

Полдник: напиток из шиповника и яблок, сухарики.

Ужин: фрикадельки рыбные, гречневая протертая каша, фруктовый кисель.

На ночь: стакан молока.

ДИЕТА № 1 ПРОТЕРТАЯ

Пищу рекомендуется готовить на воде или на пару, исключаются бульоны и капустные отвары.

Разрешаются: белый хлеб, отварные рубленое мясо и рыба, отварные и протертые овощи (картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква) и фрукты (сладкие сорта плодов и ягод). В рацион вводят свежую некислую сметану, творог, несдобное печенье, молочные супы-пюре из овощей, молочные супы с вермишелью, макароны и вермишель отварные. Допускаются запеченные блюда, некрепкий чай с молоком.

В курсе лечебного питания при язвенной болезни эта диета является основной. Она имеет два варианта: в одном случае пищу готовят протертой, в другом – непротертой.

Примерное меню диеты № 1 протертой

Завтрак: творог с сахаром и со сметаной или яйцо всмятку, каша рисовая протертая на молоке, чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко, отвар шиповника.

Обед: суп с сельдереем, рулет мясной с картофельным пюре, компот яблочный протертый или кисель виноградный.

Полдник: отвар шиповника или молочный кисель, сухое печенье.

Ужин: пудинг творожный с яблоком, молочный коктейль с клубникой.

На ночь: стакан молока, галеты.

ДИЕТА № 1 НЕПРОТЕРТАЯ

Если язвенная болезнь протекает без изжоги и выраженных болей, тогда соблюдают диету с твердой пищей. Особенно ее рекомендуют, если заболевание сопровождается запором. Пищу употребляют вареной, но не протертой (например, мясо и рыбу готовят куском, овощи не протирают, каши варят рассыпчатыми и т. д.). Разрешаются сухой бисквит, сухое печенье 1–2 раза в неделю.

Примерное меню диеты № 1 непротертой

Завтрак: отварное мясо с отварной вермишелью, каша гречневая рассыпчатая, сыр, чай с молоком.

Второй завтрак: печеные яблоки.

Обед: суп из цветной капусты на овощном отваре, бефстроганов из отварной говядины с рассыпчатым рисом, салат из свеклы с растительным маслом, чай.

Полдник: яйцо всмятку, молоко с печеньем.

Ужин: рыба паровая с отварным картофелем, пудинг пшенный с творогом, чай.

На ночь: стакан молока. Если молоко вызывает изжогу и метеоризм, можно пить чай с молоком или минеральной водой, например боржоми.

Лечебная сила капусты

Капуста с давних пор известна своими лечебными свойствами. Она стимулирует обмен веществ в организме и обладает противовоспалительным эффектом.

Капустный сок благоприятно действует на функцию желудка и кишечника, нормализуя их микрофлору. Его рекомендуется пить при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с пониженной кислотностью, колите, холецистите.

Принимать капустный сок следует теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды (при хорошей переносимости разовую дозу постепенно доводят до 1 стакана). Курс лечения составляет 1–2 месяца.

Свежий сок можно хранить в холодильнике в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде не более 2 суток.

О. ЛЕОНОВА, г. Чебоксары, Республика Чувашия.

Попробуйте кисель

В Белоруссии принято готовить обволакивающий отвар из молока, меда и овса.

Стакан овса заливают 5 стаканами воды и варят до тех пор, пока смесь не будет похожа на жидкий кисель. Потом кисель процеживают, добавляют в него еще 2 стакана молока и 4 ч. ложки меда.

Такой калорийный напиток помогает не только заживить язву, но и восстановить силы при других заболеваниях.

Готовьте кисели из клюквы, шиповника, яблок. Вместо сахара используйте мед.

Избавьтесь от утренней привычки выпивать по утрам по 2–3 чашки крепкого кофе, замените его чаем с добавлением лимона и меда. Этот чудесный напиток разжижает кровь, очищает стенки сосудов и выводит шлаки и токсины из организма.

Знаменитый лекарь язвы – картофельный сок: выжимку лучше делать из красных сортов картошки. Пить сок надо 3 раза в день перед едой по 1/2 стакана. Но оставлять его в холодильнике нежелательно, лучше каждый раз готовить свежий.

Ю. ТЮРИНА, Тюменская обл.

Дружба с кабачком

Я живу в городе, а лето провожу на даче, где с удовольствием выращиваю овощи и занимаюсь цветами.

Раньше я не любила кабачки за их, как мне казалось, пресный вкус. Но несколько лет назад мне попалась в газете замечательная статья о пользе этого овоща, и я пересмотрела свое отношение к кабачку. Теперь не представляю лето без овощного рагу, оладий, фаршированных кабачков и т. д.

Кабачки довольно легко усваиваются организмом. Они содержат мягкие пищевые волокна,

не вызывающие раздражения желудка и кишечника. Кроме того, пищевые волокна кабачков хорошо всасывают токсичные вещества, избытки холестерина и воды и выводят их из организма.

Кабачок – ценнейший диетический продукт. Его рекомендуют употреблять при болезнях желчного пузыря, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, гипертонии, ожирении, малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Увлекаться кабачками не стоит разве что при заболеваниях почек.

Полезно натирать мякоть кабачка, отжимать сок и пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

О. ПАНОВА, г. Нижний Новгород.

Помидоры с медом

Летом, когда на грядках появляются спелые грунтовые помидоры, готовят лекарство против язвы двенадцатиперстной кишки.

Помидоры моют, обдают холодной кипяченой водой, укладывают в банку или кастрюлю с темными стенками, заливают центробежным (извлеченным из сот) густым медом и ставят в холодильник.

Как только твердые помидоры обмякнут (превратятся в мешочки, наполненные мякотью), а густой мед выстоится в приторно-сладкую водичку, средство считают готовым.

Медовую жидкость принимают каждое утро натощак по 1 ст. ложке. Через месяц дозу можно увеличить до 2–3 ст. ложек. Как только средство закончится, помидоры съедают.

Во время лечения необходимо раз в день выпивать белок свежего куриного яйца.

Питание при этом должно быть диетическим: можно есть бульон с овсяными хлопьями или толокном, из мясных блюд – пропущенную дважды через мясорубку нежирную говядину в виде котлет и фрикаделек, приготовленных на пару. Все малосольное и без перца.

Следует отказаться от алкоголя и курения.

Н. КУЗНЕЦОВА, г. Кулебаки Нижегородской обл.

На зарядку становись!

Как выяснили ученые, риск развития язвы желудка и двенадцатиперстной кишки у физически активных людей на 30–50% меньше, чем у пациентов, ведущих сидячий образ жизни. Физические нагрузки уменьшают психологический стресс, снижают уровень образования соляной кислоты в желудке и улучшают работу иммунной системы. Наиболее эффективна в качестве профилактики заболевания ходьба. Также в периоды между обострениями необходимо выполнять специальный комплекс упражнений.

Лежа на спине

- Сомкнутые ноги вытянуть, руки – вдоль туловища. Одновременно сгибать и разгибать пальцы рук и ног. Повторить 6-8 раз.
- Руками опереться на локти, стопы – перпендикулярны полу. Одновременно опустить кисти и стопы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- Руки вытянуть вдоль туловища, согнуть в локтях и выпрямить. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.
- Ноги – на ширине плеч, руки вдоль туловища. Развести носки в стороны, затем соединить, стараясь, чтобы ноги полностью поворачивались от бедра внутрь и наружу. Повторить 4-6 раз.
- Ноги – вместе. Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить в медленном темпе 5 раз.
- Ноги вытянуть. Сделать одновременно круговые движения кистями рук и стопами ног 4-6 раз в правую и левую стороны.
- Ноги согнуть в коленях, стопы поставить у ягодиц. Развести колени – вдох, соединить – выдох. Повторить 4–5 раз.
- Согнуть ноги, упор на локтях. Поднять таз, опустить. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

Другие упражнения

- Встать на четвереньки. Выпрямиться и встать на колени, вернуться в исходное положение. Повторить 3–4 раза.
- Лежа на животе, ноги вытянуть, руки – вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Так 6-8 раз в среднем темпе.
- Лежа на правом боку, руки вытянуть вдоль туловища. Отвести прямую левую ногу в сторону, затем вернуться в исходное положение. Перевернуться на левый бок и проделать то же на левом боку. Повторить по 4-6 раз на каждом боку.

Болит желудок – успокойте нервы

Очень часто язва желудка возникает на фоне нервных срывов, психических потрясений, сильных переживаний, стрессов.

Если обострение язвы вызвано неврозами, смешайте 1 ст. ложку корня синюхи с 2 ст. ложками корня валерианы лекарственной, залейте все 300 мл кипятка, дайте настояться и принимайте по 1 ст. ложке после еды и 2 ст. ложки на ночь.

При резко выраженных невротических состояниях, сопровождающих язву, можно назначить «усиленный» успокаивающий сбор. Смешайте по 3 части травы пустырника пятилопастного и сушеницы топяной, 4 части травы вереска обыкновенного, по 1 части корней валерианы лекарственной и синюхи голубой. 4 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь в термосе и пейте в течение дня по 2–4 глотка (всего до 0,5 л), а также примите 1/2 стакана на ночь.

Зачем нужен постельный режим

При обострении язвы желательно большую часть времени проводить в постели, вставая лишь для приема пищи, посещения туалета и выполнения гигиенических процедур.

Такой режим ускоряет заживление язвы, способствует исчезновению воспалительных явлений в слизистой оболочке, улучшает состояние.

Когда человек лежит в постели, то есть находится в горизонтальном положении, кровоснабжение внутренних органов улучшается в несколько раз. В результате к желудку активно доставляется дополнительное количество питательных веществ, кислород, необходимый для дыхания тканей, биохимические вещества, ускоряющие заживление язвы.

Природная аптечка

При язве желудка необходимо регулярно принимать настои и отвары трав с обволакивающим и вяжущим действием.

• Смешайте в равных частях семена льна посевного, корень алтея (аптечная заготовка), мох исландский. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 1,5–2 часа, затем нагрейте на водяной бане и кипятите в течение 5 минут. Сразу процедите, дайте немного остыть и пейте по 1/2 стакана 5–6 раз в день между приемами пищи, при болях – ночью.

• Соедините поровну семена льна посевного, корень ятрышника, траву пастушьей сумки, корень валерианы, траву крапивы двудомной. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами кипятка, варите на водяной бане 10 минут, дайте настояться в тепле час и процедите. Принимайте теплым по 1/2 стакана утром натощак через 1–1,5 часа после еды, вечером перед сном и ночью при болях.

• Смешайте 1 часть цветов ромашки лекарственной, по 2 части корневища лапчатки прямостоячей (калгана) и травы зверобоя продырявленного. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами кипятка, поварите на водяной бане 10 минут, дайте настояться в тепле час и процедите. Пейте теплым по 1/2 стакана утром натощак, через 1–1,5 часа после еды вечером перед сном и ночью при болях.

• Соедините в равных частях корень дягиля, корневище аира болотного, кору дуба. 5 ст. ложек сбора залейте 1 л воды, настаивайте 10 часов, затем поварите на водяной бане 10 минут. Принимайте по 2/3 стакана 4 раза в день перед едой.

• Смешайте поровну молодые шишки ольхи, корень лапчатки прямостоячей, корень крапивы. 2 ст. ложки сырья залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 1,5–2 часа, затем нагрейте на водяной бане и кипятите 5 минут. Сразу процедите, дайте немного остыть и принимайте по 1 ст. ложке утром натощак и через час после еды.

• Сборы по ходу лечения можно менять. Вместе с их приемом необходимо соблюдать постельный режим, отказаться от курения и придерживаться диеты.

Серебряный доктор

Расскажите о лечении язвы желудка раствором ионов серебра. Это лечение лучше антибиотиков?

Д. МАЛЬЦЕВА, Тульская обл.

Полезные свойства серебра известны с давних пор, но официальная медицина для лечения болезней желудка использует их всего несколько лет.

Растворы на основе ионизированного серебра оказывают противовоспалительное и антибактериальное действие. Это необходимое условие для лечения инфекционной язвы желудка, вызванной микробом хеликобактер пилори.

Ионы серебра способны проникать сквозь слизистую и оказывать действие на обосновавшиеся под ней вредные микробы. Это более щадящий способ борьбы с язвой, он не вызывает побочных эффектов и практически не имеет противопоказаний. Но в то же время бывают ситуации, когда и его применение безрезультативно. Если через два месяца после лечения хеликобактер обнаруживается снова, врачи опять назначают антибиотики.

Не проводится лечение раствором ионизированного серебра при наличии онкологических заболеваний желудка или кишечника. Особого внимания требуют пациенты с полипами в желудке, предварительно им необходимо пройти обследование. И естественно, такой метод исключен, если есть аллергия на серебро.

Курс лечения серебром состоит из 8–12 процедур, которые необходимо проводить ежедневно, в крайнем случае через день. Утром натощак больной выпивает стакан раствора ионизированного серебра, а затем отправляется на электрофорез. Через 20 минут ионы серебра начинают действовать.

Неприятных ощущений при лечении не возникает, все, как при обычной физиотерапии.

К лечению надо обязательно подготовиться, для этого потребуется 2 недели. Необходимо соблюдать диету и, кроме того, необходимо пропить курс препаратов, снижающих кислотность желудочного сока. Ионы серебра в кислой среде теряют свои лечебные свойства, они образуют соли, которые просто выпадают в осадок. Больше никакой предварительной подготовки не требуется.

Картошка – враг язвы

Сырой картофель в России издавна применяли в качестве лечебного средства от язвы желудка. Для приготовления лекарства картошку надо тщательно промыть, пропустить через мясорубку или натереть на терке. Затем необходимо отжать полученную кашицу через 2 слоя марли. Полученный сок пьют по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой – утром и в обед. Курс проводят на фоне молочно-растительной диеты в течение 2–3 недель.

Затем делают на неделю перерыв и снова пьют сок еще 2–3 недели.

За время лечения вы должны выпить от 5-10 л сока. Проведя 2 таких курса, смело идите на рентген проверить, как там поживает ваша язва. Она либо исчезнет, либо сильно сдает свои позиции. После этого нужно закрепить успех и профилактически пить по 1/4 стакана сока весной и осенью в течение 2 недель.

Польза календулы

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки очень полезно принимать масло календулы, которое даже более эффективно, чем настой цветков.

Для его приготовления 2 ст. ложки цветков календулы заливают 100 г рафинированного подсолнечного оливкового масла, ставят на водяную баню и выдерживают в течение 24 часов при температуре 60-70°С. После охлаждения процеживают и отжимают остаток.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

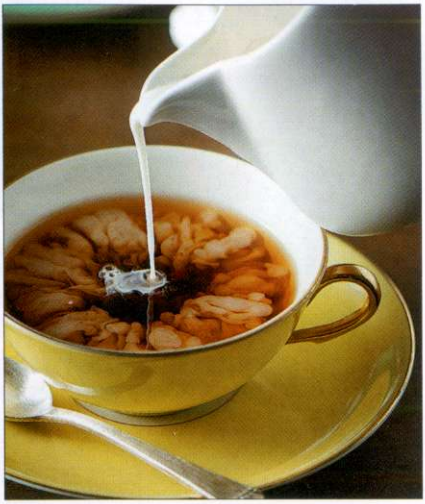
Лечебное действие ноготков отчасти зависит от оранжевого пигмента каротина (провитамина А). Сорта календулы с оранжевыми цветочными корзинками содержат вдвое больше каротина, чем светло-желтые.

Е. ГОРБУНОВА,
г. Ноябрьск Тюменской обл.

Чай полезнее с молоком

Хотя обычный черный чай способствует пищеварению, людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также повышенной кислотностью, следует соблюдать умеренность при чаепитии.

В здоровом желудке содержится соединение фосфорной кислоты, что снижает секрецию желудочной кислоты. Но имеющийся в черном чае теофиллин может подавить функцию этого соединения, результатом чего является избыток желудочной кислоты, а повышенная кислотность препятствует заживлению язв. Поэтому язвенникам желательно ограничить потребление крепко заваренного чая. Лучше



пить чай с молоком, которое затормозит действие теофиллина.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos//Fotobank.ru

Собирайте шишки!

Язву желудка можно победить с помощью следующих средств. Заполните посуду на 1/3 зелеными сосновыми шишками, залейте водкой, настаивайте в теплом месте неделю, периодически встряхивая содержимое. Затем процедите и принимайте по 1 ч. ложке настойки за 30 минут до еды 3 раза в день.

Пейте по стакану картофельного отвара (без соли) за 20 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

И. АЛЕКСАНДРОВА, г. Москва.

Сахарный диабет — заболевание, связанное с нарушением обмена веществ, при котором у пациента постоянно повышается уровень сахара в крови. Это происходит из-за недостатка инсулина — вещества, способствующего переработке и выведению сахара из организма.

Толчок к диабету дают различные причины: плохая наследственность, лишний вес, нарушение работы щитовидной железы, перенесенные инфекционные заболевания или операции. К сожалению, диабет вылечить невозможно, однако специальная диета и лекарства способны надолго затормозить болезнь.

В следующем номере газеты вы узнаете, как с помощью природных средств снизить уровень сахара в крови и наладить обмен веществ.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ДИАБЕТ» № 2(38) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 3 ФЕВРАЛЯ 2014 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЯЗВА ЖЕЛУДКА
№1(37), 2014 г.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА
Телефон (831) 432-98-16
e – mail: doctor@gmi.ru
Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1 **www.gmi.ru**
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Служба продаж
Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15
факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru
Отдел подписки
8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)
Отдел продаж наложенным платежом:
тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22
e-mail: kniga@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
телефон (831) 469-98-78
e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:
телефон (831) 469-98-71,
e-mail: pretenziya@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго – НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 16.12.2013 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 06.01.2014 г.
Тираж 40000. Заказ № 3669.
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

4 607074 331816 14001